వ్యాధిలేని బతుకే ఋషిల వైద్యమే

ఋషుల వైద్య సలహాలు



మొత్తం చిట్కాలు - 341

పుస్తకం వెల - రూ. 10/-

Dr. R. UDAYA NARAYANA S.M.P.
Regd.No.7703-01-05-99
Cell :9640887564

వ్యాధి లేని జీవితానికి ఋషుల సలహాలు ఋషుల వైద్య విధములు

ప్రియమైన ప్రజలారా !

మీ ఆరోగ్యమైన జీవితానికి అనేక ఇబ్బందులను కలిగించే ఆంగ్ల వైద్యానికన్నా ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేని ఋషుల వైద్యం చాలా గొప్పది. అందువలన ఋషుల వైద్యాల నుంచి వంశపారంపర్యంగా తీసుకోబడి ఎక్కువ లాభాన్ని ఇచ్చే మందుల వివరాలు మరియు ఋషుల చిట్కాలు ఇచ్చట ఇచ్చి ఉన్నాము. మీ ఆరోగ్యం కోసం పుస్తకంగా ముద్రించి ప్రచురిస్తున్నాము. ఈ చిట్కాలను చదివి లాభం పొంది ఆరోగ్యవంతులుగా వుండాలని తలచుచున్నాను

పుస్తకం వెల - రూ. 10/-

CONTACT:

Dr. R. UDAYA NARAYANA S.M.P.

Regd.No.7703-01-05-99

1-38-89, Near Hanuman Temple,

Police Line, Gun Bazar, Begumpet

Secunderabad - 500 003

Cell :9640887564

1. **పెద్ద ఉల్లిగడ్డ (ఎర్రగడ్డ) నలిపి శ్వాసిస్తే తలనొప్పి మటుమాయం (లేదా) ఉల్లిగడ్డను తీసుకొని సగంగా కోసి నెత్తిమీద రాస్తే చాలు తలనొప్పి మటుమాయం**
2. **ఒంటిలో చెమట దురవాసనకొడితే** నిమ్మపండు తీసుకొని స్నానం చేసేటప్పుడు నీటిలో ఒక నిమ్మపండును పిండి చిటికెడు ఉప్పుకలిపి స్నానం చేస్తే ఒంటి దురవాసన పోతుంది.
3. **గర్భిణితల్లులకు** పుదీనా ఆకును కడిగి శుభ్రం చేసి దానితో చింతపండును కలిపి తింటే వాంతులు, నీరసించుట నిలిచిపోవును.
4. **ముక్కు చీదేటప్పుడు వేగంగా చీదకూడదు** : వేగంగా చీదినప్పుడు ముక్కులో ఉండే క్రిములు మధ్యచెవిలోకి చేరి చెవిని చెవుడు చేస్తుంది.
5. **గర్భిణి తల్లులకు వాంతులు**, మత్తు లేకుండ వుంటే ఆమెకు మగ బిడ్డ పుడుతుంది. కాన్పు కన్నా ఎక్కువ రోజులు అయితే ఆడబిడ్డగా వుంటుంది అని అంటారు.
6. **ఎటువంటి విషకాటుకు** తెల్లగడ్డ(వెల్లుల్లిపాయలు) మంచి వైద్యం. తెల్లగడ్డ (వెల్లుల్లిపాయలు) నలిపి పురుగు కొరికిన చోట పెట్టి కడితే, కట్టిన తరువాత మండుతుంది. మంట నిలిచిన తరువాత కట్టిన కట్టును తీస్తే చాలు.
7. **కీరకాయ** : వృత్తాకారంగా కోసి (రౌండ్‌గా కోసి) కళ్ళ మీద పెట్టితే కళ్ళు చల్లబడుతుంది. కళ్ళ క్రింది ఉన్న నలుపుమచ్చలు కొంచెంకొంచెంగా మాయమవుతుంది.
8. **నెలసరి కడుపునొప్పి పోవడానికి**: ఆడవారికి నెలసరి కాలంలో కడుపునొప్పి ఏర్పడును. ఆరోజులలో నిమ్మపండు రసాన్ని త్రాగుతూ వస్తే కడుపునొప్పి నిలిచిపోతుంది.
9. **గుండెనొప్పి గుణమవడానికి** : రేగిపండు తింటూ వస్తే గుండెనొప్పి ఉండే వాళ్లకు గుణమవుతుంది. దీన్ని తిన్న తరువాత వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు.
10. **ఆపిల్ తొక్కు తియ్యకుండా** కడిగి శుభ్రం చేసి తొక్కతో తింటే మంచిది. ఆపిల్ తొక్క విటమిన్ "C" ఉంటుంది.
11. **గర్భిణి స్త్రీలు** వైద్యుని సలహా లేకుండా ఏ ఒక మందును తినకూడదు.
12. **ప్రతి దినము ఒక నాటు కోడిగుడ్డుని** అన్నంతో చేర్చుకున్నాం అంటే ఆ కోడిగుడ్డు వల్ల శరీరంలోని రక్తంలో గల తెల్లరక్తకణాలు అధికమవుతాయి. అందువల్ల శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
13. **చిన్న పిల్లలకు జలుబు** పట్టి ముక్కుమూసుకొనేటప్పుడు శుభ్రమైన బట్ట తీసుకొని

(లేదా) దూది తీసుకొని వేడినీళ్ళల్లో ఉప్పు కలిపి దానిని ముక్కు మీద పెట్టితే ముక్కు దిబ్బడ పోతుంది.

14. **మట్టి, బలపము, బూడిద,** తినే పిల్లలను దాని నుంచి కాపాడడానికి పెసలపప్పు ఉడకపెట్టి ఇవ్వచ్చు. వాళ్ళు మట్టి, బలపము, బూడిద తినేదానికి మానుకుంటారు.

15. **మంచిగా నిద్ర రావడానికి** గసగసాలు మరియు పాలు కొద్దిగా కలిపి బాగా రుద్ది దాని తిని, నీరు కొద్దిగా తాగాలి. - ఆనందంగా నిద్ర వస్తుంది ! (లేదా) ఆరంజ్ పండు రసాన్ని కాచిన పాలుతో త్రాగితే సుఖంగా నిద్ర వస్తుంది.

16. **కొబ్బరి నూనె** కాచి దానిలో కర్పూరం వేసి కలిపి నొప్పి వున్న చోట రాస్తే నొప్పి మటుమాయం అవుతుంది.

17. **దానిమ్మ పండు** తీసుకొనేసి పండు రసాన్ని తలలో బాగా రాస్తే, రాసిన చోట వెంట్రుకలు మళ్ళీ వస్తుంది. బట్ట తల పడిన స్థలంలో బాగా వేడి పడేటట్టు రాసినచో ఆచోట కూడా వెంట్రుకలు రావడానికి అవకాశం ఉంది.

18. **బాగా పండిన అరటిపండు** తీసుకొని నలిపి నిప్పుపడి గాయం అయిన చోట తమలపాకు కట్టిపెడితే నిప్పు మంట ఆరిపోతుంది.

19. **కళ్ళు చుట్టు ఉండే నల్లటి మచ్చలు** మాయం అవడానికి గసగసాలు ఒక స్పూను, సెనగపప్పు అరస్పూను, బాదంపప్పు ఒకటి, ఇవి మూడింటిని పాలల్లో నానబెట్టి దానిని రుబ్బి దానిని తీసుకొని కళ్ళు చుట్టు పెడితే కళ్ళ చుట్టూ వుండే నల్లటి మచ్చలు పోతాయి.

20. **కొండ నాలుక పెరిగినట్లయితే** తెల్లగడ్డ(వెల్లుల్లిపాయలు) రసాన్ని తీసి కొండనాలుక మీద పెడితే అది బాగవుతుంది.

21. **చెవి నొప్పి ఎక్కువగా** వుంటే నిమ్మపండు తీసుకొని నాలుగు చుక్కలు చెవిలో వదిలితే నొప్పి నయమవుతుంది.

22. **సంభోగ శక్తి:** అముదాకు చూర్ణము నేతితో త్రాగిన సంభోగ శక్తి ఎక్కువ అగును.

23. **మగతనం తక్కువ అయినచో** దానిని నివారించడానికి రోజు రాత్రి పడుకోవడానికి మూడు గంటల ముందుగా ఒక దానిమ్మ పండుని తింటే మగ తనం ఎక్కువ అవుతుంది.

24. **అమ్మపాలు ఎక్కువగా దొరకని పిల్లలకు** పాలు మరియు చక్కెర, అరటిపండు, కలిపి ఇచ్చినచో అమ్మపాలుకు తగిన మంచి పోషకాహారం పసిపిల్లలకు లభిస్తుంది.

25 **కొన్ని ఎండిన మిరపకాయలు పుస్తకం** పెట్టిన అలమారులో వేసి ఉంచినచో కీటకాలు, పురుగులు చేరకుండా ఉంటాయి.

26. **కడుపులోని పురుగులు పోవడానికి** కాకరకాయ విత్తనాలును నలిపి పాలుతో పాటు కలిపి త్రాగితే కడుపులో ఉన్న పురుగులు చచ్చిపోతాయి.

27. **దురదకు మందు** వేపచెట్టు ఆకులు చిన్నచిన్న గోళాకారం ఉండలుగా తింటూ వస్తే దురద పోతుంది.

28. **బట్ట తల మారడానికి** : 5.గ్రా॥ మిరపకాయలు, 5గ్రా॥ ఉప్పు తీసుకొనేసి, నిమ్మపండు రసాన్ని తీసుకొని నీరు చేర్చకుండా నునుపుగా రుద్ది దొరికే దాన్ని రాత్రిలో మంచపడే చోట పెట్టి ఉదయానే తీసుకొని బట్ట తల ఉన్న జాగాలో రాసి రెండు గంటల సేపు తరువాత శీకాయ వేసి స్నానం చేయవలెను. ఇలాగ ఆరు నెలలు చేసినచో బట్ట తల వున్న చోట వెంట్రుకలు రావడానికి ప్రారంభమవుతాయి.

29. **పేలు బాధలు పోవడానికి** : తులసి ఆకుల్ని రాత్రి పడుకోవడానికి ముందు తలలో కట్టుకోవలెను. ప్రొద్దునే తులసి ఆకుల్ని తీసి వేయవలెను. తలస్నానం మాత్రం చేయకూడదు. మొత్తం పేలు రాత్రిలోనే తులసాకు వాసనకు అన్నీ చస్తాయి.

30. **జాజి ఆకు** పచ్చిగా నమిలి తిన్నచో నోటిపండు, గొంతునొప్పి మటుమాయం.

31. **సుఖ రోగములకు** : కుక్కపాలు ఆకుల కషాయము పెట్టి భుజించుతున్న సుఖరోగములు హరించును.

32. **అరచెయ్యికి నిప్పు తగిలినచో** వెంటనే అజాగాలు నెయ్యి వ్రాయవలెను. మంట చల్లారుతుంది. చీము పట్టదు.

33. **తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు**, చాకెట్లు,స్వీట్స్ క్రొవ్వు పదార్థాలు, అసలు తినరాదు. తిన్నచో ముఖంలో మొటిమలు, మరియు శరీరం పెరుగుతుంది.

34. **ఉదయం నీళ్లతో పాటు తేనె మరియు నిమ్మరసం** కలుపుకొని త్రాగితే ఒళ్ళ బరువు తగ్గుతుంది.

35. **బొప్పాయి పాలను** పులిపిరి వున్న చోట ప్రతిరోజు రాస్తే కొన్ని రోజులకు అవి ఎండి, రాలిపోతాయి.

36. **కురుపులు** : దొండాకు పసురుతో నామకొమ్ము సుద్ద గంధముతీసి రుద్దిన కురుపులు పోవును.

37. **కాళ్ళ పగుళ్ళు :** మర్రిచెట్టు పాలను పగిలినచోట రుద్దితే తగ్గిపోవును.
38. **చిగుళ్ళవాపు :** పొగడ చెట్టు కషాయమును చేసి పుక్కిలించు చుండిన చిగుళ్లవాపు తగ్గుతుంది.
39. **తేలుకాటు :** జిలకర నూరి దానిలో సైంధవ లవణము కలిపి ఇచ్చిన తేలుకాటు బాధ తగ్గిపోతుంది.
40. **దగ్గు, ఆయాసము :** పిప్పళ్ళ చూర్ణమును తేనెతో నాకవలెను.
41. **కడుపు నొప్పి నయం అవడానికి :** తమలపాకులు కొద్దిగా ఓమం చేర్చి రుద్ది దానితో ఒక టీ స్పూన్ తేనె కలిపి త్రాగితే కడుపు నొప్పి మటుమాయం అవుతుంది.
42. **కంటి చర్మం పెరిగితే :** కర్జూర పండు గింజను తీసుకొని తల్లిపాలుతో రాసి కంటికి కాటుక వేసినట్లు వేస్తే కంటి చర్మం పెరిగేది తగ్గుతుంది.
43. **రోజుల తరబడి పుండు వుంటే నయం అవడానికి :** కొందరికి సంవత్సరాల కొద్ది పుండ్లు ఆరకుండా ఉంటుంది. అలాంటి వారికి వేపనూనె కాంచి పుండుమీదగా రాసుకొంటూ వస్తే కొన్ని రోజుల్లో పుండ్లు ఆరిపోతాయి.
44. **పళ్ళు కదలకుండా నిలవడానికి :** పళ్ళు తోమిన తరువాత నాలుకను శుభ్రం చేసిన తరువాత నువ్వులనూనె కొద్దిగా నోట్లో పోసుకొని పుక్కలించి మూయవలెను పళ్ళు కదలకుండా నిలుస్తుంది. మరియు నోటి కంపు పోతుంది.
45. **నరాల బలహీనత తీరడానికి :** నెయ్యిలో తెల్ల ఉల్లిపాయలు తింటూ వస్తే గుణమౌతుంది.
46. **అప్పుడప్పుడు వచ్చే బట్టతల ఆపడానికి :** 5,6, సీతాఫలం గింజలను పొడి చేసుకొని తలకు రాసి స్నానం చేస్తూ వస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
47. **నడుము నొప్పి గుణమవ్వడానికి:** మునగాకు కట్టి రసం తీసుకొనేసి దానితో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి నడుము మీద రాస్తే వేడి పట్టేటట్టు రాస్తే నడుము నొప్పి గుణమవుతుంది.
48. **పళ్ళు, చిగుర్ల వాపు తగ్గడానికి :** పల్లు నొప్పి కారణంగా చిగుర్ల వాపు ఎర్పడుతుంది. దీనికి తులసి రసం, కర్పూరం ఇవి రెండింటిని చేర్చి నొప్పి ఉన్న చోట చిగుర్లు మీదగా రాస్తే వెంటనే చిగుర్ల వాపు తగ్గుతుంది.
49. **క్షయవ్యాధి గుణం అవడానికి :** చామంతి పూవ్వు తీసుకొని శుభ్రం చేసి దానిని రుబ్బి వుంటలు చేసి తినాలి. (అలాగ 10 రోజులు) క్రమం తప్పకుండా చేయవలెను.
50. **పళ్ళు పచ్చపడకుండా తెల్లగా వుండడానికి :** ఉల్లిపాయ రసాన్ని (ఎర్రగడ్డ) టూత్ బ్రేష్‌లో

అంటి ఉప్పు వేసి పళ్ళు తోమవలెను. కొద్దిసేపు తరువాత నిమ్మరసాన్ని ఉప్పువేసి కలిపి ఆసంలో మళ్ళీ బ్రష్‌లో అంటి పళ్ళతోమవలెను. ఇలాగే వారం రోజులు తోమవలెయును.

51, **తలభారం తగ్గడానికి** : తుమ్మపూవు నువ్వుల నూనెతో కలిపి కొంచె తలలో రుద్దితే తలభారం తగ్గుతుంది.

52. **ఆకలి అవ్వడానికి** : కొంతమందికి ఆకలి ఎత్తదు. అలాంటి వారికి ఆకలి ఎత్తడానికి అల్లం రసంతో తేనె కలిపి తింటూ వస్తే ఆకలి ఎక్కువగా వేస్తుంది.

53. **చెవి నొప్పి** : కొంతమందికి ఉదయం పూట మెల్కొనేటప్పుడు చెవినొప్పి వస్తుంది. అలాంటి వారికి తమలపాకు రసాన్ని మూడు చుక్కలు చెవిలో పోస్తే చెవి నొప్పి గుణమవుతుంది.

54. **గజ్జి, తామర, దురద,** : పోవడానికి ఉల్లగడ్డ తోలుని తీసుకొని దానితో పసుపు పెట్టి ఏ చోట వుందో అక్కడ రాస్తే పోతుంది.

55. **మగతనం బలం అవడానికి**: కాంచిన గేదెపాలతో ద్రాక్షపండును కలిపి త్రాగితే మగతనం పెరుగుతుంది.

56. **పిత్తం పోవడానికి** : పిత్తం ఎక్కువగా ఉండేవాళ్లకు తక్కాలి (టమోటను) ఎక్కువగా వాడకూడదు. రోజు అరటిపండు తినాలి. పిత్తం ఆగుతుంది.

57. **తలనొప్పి తీరడానికి** : తుమ్మపూవ్వు ఆకుని నలిపి అరసంతో శ్వాసిస్తేనే తలనొప్పి మటుమాయం అవుతుంది.

58. **జ్ఞాపక శక్తి పెరగడానికి** : బొప్పాయి పండుని రోజు కొద్దిగా తింటూ వస్తే జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది..

59. **శరీరం బరువు పెరగడానికి** : తాజాగా భూమి నుండి పెరిగిన సెనగ గింజలు నూరు కంది పప్పు నేతిర పండు ,అరటిపండు ఒకటి, ఒక కప్పు పాలు దినముగా తింటూ వస్తే శరీరం పెరగడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

60. **శరీరం బరువు తగ్గడానికి** : క్యారెట్ రోజు వంటలో చేర్చుకొని రెండు గ్లాసుల మజ్జిగ, రెండు క్యారెట్ వేసి రుబ్బి త్రాగవలెను. ఒక వారం తరువాత శరీర భారం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. చాలు అనుకొన్నామంటే త్రాగడం నిలిపివేయాలి.

61. **చెవిటి తనం తగ్గడానికి** : మేకపాలు కాంచి అరబెట్టి బాటల్లో తీసిపెట్టి కొద్ది చుక్కలు చెవిలో పోయవలెను.చెవిటితనం నివారించబడుతుంది.

62. **గడ్డలు కరిగిపోవడానికి** : ఒంటిలో గడ్డలు ఉన్న ఆచోట జిల్లేడు పాలు రాస్తే ఆగడ్డ

కొద్ది రోజులల్లో తగ్గుతుంది.

63. **శరీరం బరువు తగ్గడానికి :** తులసి ఆకు రసాన్ని వేడి చేసి కొద్దిగా వెన్నను, నొచ్చిఆకు వేసి ఆవిరి పట్టాం అంటే చెమట బయటకు వస్తుంది. ఇందువలన కూడా శరీరం బరువు తగ్గుతుంది.

64. **నోటి దుర్వాసన పోవడానికి:** నోటి దుర్వాసన ఉండే వాళ్ళు రోజు ప్రొద్దున లేవగానే నాలుగు టమ్లర్ నీరుని త్రాగవలెను. తరువాత నిమ్మరసాన్ని పిండి మంచినీళ్లతో కలిపి పుక్కలించితే నోటి దుర్వాసన పోతుంది.

65. **ముఖ్యంగా ఉండే చర్మ అంగాలు నల్లటి తామర పోవడానికి :** స్నానం చేసేటప్పుడు సబ్బుతో కొద్దిగా గోరింటాకుని పెట్టి నిమ్మరసాన్ని వదిలి రాస్తే నల్లటి తామర కొద్దికొద్దిగా నయమవుతుంది.

66. **తేలు కాటు విషం తగ్గడానికి :** తేలు కుట్టిన చోట (ఎర్రగడ్డ) ఉల్లిపాయను సగం కోసి కొరికిన చోట పెట్టి గట్టిగా రుద్దవలెను. నొప్పి నిలవలేదంటే వ్యతిరేక భాగంలో రాయవలెను. కొద్ది సేపట్లో నొప్పి నిలుస్తుంది.

67. **నాలుక ఎండిపోయే వారికి:** నాలుక ఎండిపోయి ఉంటే ఒక టమ్లర్ నీరుని వేడిచేసి ఆనీళ్ళలో ఒక పసుపు కొమ్మును వేసి కొద్ది సేపు తరువాత ఆనీటిని వడకట్టి దానితో నిమ్మరసం కలిపి త్రాగితే నాలుక ఎండిపోవడం తగ్గుతుంది.

68. **నడుము, కాళ్ళు నొప్పి తీరడానికి:** తరచుగా వంటల్లో మునగాకు తీసుకొంటే నడుమునొప్పి, కాళ్ళునొప్పి వుండదు.

69. **బద్ధకంగా వుంటే :** ఆవాలు అరచేయిలో పెట్టి రుద్దితే బద్ధకం పోతుంది.

70. **దగ్గు నిలవడానికి :** పిల్లలకు దగ్గు వస్తూంటే ఒక ఉల్లిపాయను వేడినీళ్ళతో కలిపి ఆ నీళ్ళని పిల్లలకు ఇస్తూ వుంటే దగ్గు నివారింబడుతుంది.

71. **తెల్లటి తామర పోవడానికి:** గోరింటాకుని రుద్ది రాత్రిల్లో తెల్లటి తామర ఉండే స్థలంలో రాయాలి. మరియు వారం మూడునార్లు టెంకాయ చిప్ప కాల్చి ఆ బొగ్గును తెల్లటి తామర వుండే చోట పూస్తే గుణమవుతుంది.

72. **ఎక్కువ జ్వరం వస్తే గుణమవడానికి:** మంచి నీళ్లను వేడిచేసి నొచ్చిఆకు వేసిన తరువాత చెమట వచ్చేటట్లు చేస్తే గుణమవుతుంది.

73. **మందులు పని చెయ్యకపోవడానికి :** రోగికి వ్యాధి వుండి మందులు తిని వచ్చేటప్పుడు

రోగి పొగాకు తాగితే మందులు ఏమాత్రం పనిచెయ్యదు.

74. **సిగరెట్ త్రాగేవారికి మందు :** సిగరెట్ అలవాటు ఉండేవాళ్ళు ఒక సిగరెట్‌కు ఒక కీరకాయ తింటూ వస్తే సిగరెట్‌లో వచ్చే చెడు తగ్గుతుంది.

75. **చురుకుగా ఉండడానికి:** గులాబి పువ్వు కేసరాలను బట్టి పూవ్వుని తింటూ వస్తే చురుకుగా ఉంటాము.

76. **పిల్లల భాగ్యం కలగడానికి :** వారంలో 3 రోజులు అవిచాకు తింటూ వచ్చేటప్పుడు కూడా ఎర్ర అరటిపండు రోజు తింటూ వస్తే తొందరగా బిడ్డ పుట్టే అవకాశాలు ఎక్కువ

77. **ముక్కులో నుంచి వచ్చే రక్తం నిలపడానికి:** వేడి చేసిన నీరును అరబెట్టి శుద్ధమైనా నీరు తీసుకొని అందులో శుద్ధమైనా బట్టని నానబెట్టి ఎత్తి ముక్కుమీద వేయవలెను. రక్తం వచ్చేది ఆగుతుంది.

78. **రక్తపీడనం త్వరగా తగ్గడానికి :** కొద్దిగా కొత్తమీర, జీలకర, సోంపు తీసుకొని నీటితో తెల్లపెట్టి వడకట్టిన తరువాత దానిని త్రాగేమంటే రక్త పీడనం త్వరగా తగ్గుతుంది.

79. **ప్రమాదం జరిగినప్పుడు:** ఆ వ్యక్తి రక్తం వచ్చేటప్పుడు వెంటనే మంచినీటిని త్రాగిపించినప్పుడు బయటకు వచ్చే రక్తం ఆగిపోతుంది.

80. **గుండె నొప్పి గుణమవడానికి :** గుండెనొప్పి వచ్చినప్పుడు కస్తూరి, తమలపాకు పెట్టి నమిలితే గుండె నొప్పి నిలుస్తుంది.

81. **జన్ని జ్వరం వచ్చినప్పుడు మందు :** గుంటఆకు పొడిచేసి పెట్టుకుంటే జన్నిజ్వరం వచ్చేటప్పుడు వేడినీళ్ళలో 5 గ్రా॥ నీటిని కలిపి ఉదయానే, సాయంత్రంపూట రెండు వేళలో ఇవ్వవలెను. దీనిని మూడు రోజులు క్రమం తప్పకుండా చేయవలెను.

82. **కొవ్వు తగ్గడానికి :** 50 మి. అల్లం రసాన్ని తీసుకొని తెల్లపట్టవలెను. తెల్లిన తరువాత తీసుకొని 50 మి. తేనె పోయవలెను. అరబెట్టిన తరువాత తీసుకొని రోజుగా ఉదయం, సాయంత్రం అనే రెండు వేళలో అన్నం తిన్న తరువాత త్రాగవలెను. కడుపు తగ్గుతుంది.

83. **పాము కాటుకి మందు :** పాము కొరికిన వెంటనే జిల్లేడు చెట్టువేరుని నలిపి కొరికిన చోట పెట్టవలెను.

84. **సుఖప్రసవం అవడానికి :** ఉదయం పూట3 కిలోమీటరు నడవవలెను. శరీరాన్ని ఊపేట్లు చేయవలెను, వ్యాయామం చేయవలెను.

85. **గొంతు నొప్పి :** జిల్లేడు చిగురులో బెల్లం కలిపి నూరి బహిష్టు అయిన రోజు నుండి

వరుసగా మూడు రోజులు ఉదయమే సేవించిన నొప్పి హరించును. ఇందుకు ఉప్పుడు బియ్యం తినవలెను.

86. **కుసుమ వ్యాధి:** ఉసిరికాయలు చూర్ణం చేసి అందు పటికబెల్లం చేర్చి తేనెతో వారం రోజులు సేవించిన తెల్లబట్ట అనే కుసుమ వ్యాధి నివారించును.

87. **నాలుకకు రుచి తెలవడానికి :** కొంతమందికి ఒంటిలో సహజంగానే లోపాలు వలన నాలుకకు రుచి తెలియదు. ఈ లోపాలను పోగొట్టడానికి రోజు అన్నంలో కొద్దిగా అల్లం చేర్చుకోవలెను.

88. **కురుపులు :** నీరు గొలిమిడి మెత్తగానూరి సున్నం కలిపి పట్టించాలి.

89. **తేనె,** వేడినీళ్ళు కలిపి త్రాగితే పెరిగిన శరీరం తగ్గుతుంది. పనికిరాని చోటలో ఉండే చర్మం తగ్గుతుంది. చర్మం గట్టిపడుతుంది.

90. **తేనెలో ఎర్రగడ్డ (ఉల్లిగడ్డ) రసం :** కలిపి తిన్నాము అంటే కంటి చూపు ప్రకాశవంతంగా అవుతుంది.

91. **తేనెలో గుడ్డు పాలు :** కలిపి త్రాగుతూ వస్తే అస్మ నుంచి బయట పడవచ్చు. చేప నూనెతో తేనెను కలిపి తింటూ వస్తే ఆరని పుండ్లు కూడా ఆరుతుంది.

92. **అలసర్లు వ్యాధులు:** అన్నం తినే ముందు రెండు స్పూన్ తేనెను క్రమం తప్పకుండా తింటూరావలెను. అలసర్ వ్యాధి గుణమవుతుంది.

93. **దోమల కాటు తీరడానికి :** వేపాకు, పసుపు పొడి కలిపి ఒంటి మీద రాసుకొంటే దోమలకాటు నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

94. **తల్లి పాలు పెరగడానికి:** తెల్లగడ్డ (వెల్లుల్లి) 5 గ్రా॥ పాలల్లో ఉడకపెట్టవలెను. రాత్రిలో పడుకోవడానికి ముందుగా వేడి చేసిన పాలు నుంచి తెల్లగడ్డలను తినవలెను. ఎక్కువ పాలు రావడానికి అవకాశం ఉంది.

95. **స్నానం చేసేటప్పుడు** నారింజ తొక్కలు చూర్ణన్ని రోజా నీటితో కలిపి తయారుచేయబడిన లేపనాన్ని మొటిమలు వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలపై రాస్తే మచ్చలు పోతాయి.

96. **ఎండిన పసుపు కొమ్ము :** నిమ్మరసంతో రంగరించి మచ్చలపై రాస్తే క్రమేపీ తగ్గిపోతాయి. ముఖంపై చర్మం కాంతులీనుతుంది.

97. **వేప చెక్క ముక్కను** నీళ్ళలో వేసి మెత్తగా నూరి మొటిమలపై వస్తే మొటిమలు మటుమాయం.

98. **ఒంటి చర్మం నునుపుగా ఉండడానికి :** కొందరికి పై చర్మం ఎండిపోయి పొరపొరలుగా ఉంటుంది. దీనికి నిమ్మపండు, నెల్లికాయ, శెనగలు, వీటిని తింటూవచ్చాం అంటే శరీరం కాంతిగా ఉంటుంది.

99. **గర్భసంచి సమస్య తీరడానికి :** గర్భసంచి సమస్య ఉండే ఆడవాళ్లకి మొనగకాయలు వంట చేసి తింటూ వస్తే గర్భసంచి మంచిగా వుంటుంది.

100. **కాళ్ళ మంట పోవడానికి:** పొరకాయ , చందనం పెట్టి కట్టాం అంటే మంట తగ్గుతుంది.

101. **మెంతుకూరాకు :** ఒంటికి చలవనిస్తుంది. ఆకలిరేపుతుంది. బుద్ధి పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది.

102. **ఆపిల్ జూస్ :** ఆఫిల్ జూస్ త్రాగే వారికి ఎల్లప్పడూముఖం చాలా కాంతి ఉంటుంది. అందులోఉదయం పూట త్రాగేవాళ్ళకి ఎలాంటి కడుపు నొప్పి అయిన తీరుతుంది. రక్తము చాలా చురుకుగా పనిచేస్తుంది.

103. **మెల్లగా శ్వాసించడం అలవాటు చేసుకుంటే** అంటే మనసుని మన అందుబాటులోకి తెచ్చుకోవచ్చు. అందులన రక్తపీడనం మనకు అల్సర్ అలాంటి వ్యాధులు కూడా రాదు. రక్తపీడనం మనకు ఉండదు. అల్సర్ అలాంటి వ్యాధులు కూడా రాదు.

104. **గుండె నొప్పి - చిట్కా :** గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి ముద్దపోరతి కర్పూరము కలిపి నూరి (గుండెకు) చాతిమీద పట్టువేసిన గుండెనొప్పి నివారించును.

105. **అప్పుడప్పుడు గుండె నొప్పి వచ్చే వాళ్లకు** మూడు కట్టలు అవిచాకు, కూరాకు శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టి పొడి చేసి ఎప్పుడు నొప్పి వస్తుందో అప్పడు ఒక టీ స్పూన్ పొడి తినవలెను. తరువాత కొంచెం వేడినీళ్ళు త్రాగవలెను. కొద్దిసేపటిలో గుండె నొప్పి మటుమాయం.

106. **వెంట్రుకలు తెల్లబడకుండా ఉండడానికి :** కరివేపాకు పొడి చేసుకొని గుమ్మడికాయ, ఎర్రగడ్డ (ఉల్లిపాయ), అవుపాలు వీటిని చేర్చుకొంటే వెంట్రుకలు తెల్లబడకుండా ఉంటుంది.

107. **చెమటకాయలు పోవడానికి :** చెమటకాయలు మీదగా ఉల్లిపాయ రసాన్ని (ఎర్రగడ్డ రసాన్ని) రాస్తే చెమటకాయలు పోతాయి. శరీరం చల్లబడుతుంది.

108. **చెమటకాయలు పోవడానికి** లేత తాటి ముంజలు తీసుకొని దానిలో ఉండే రసాన్ని చమటకాయలు వచ్చిన చోట రాసే మటుమాయం అవుతుంది.

109. **జలుబు నీళ్ళుగా కారేటప్పుడు** నివాలించడానికి రెండు ఉల్లిపాయలు తీసుకొని వేడినీటిలో వేసి రోజూ త్రాగితే నయం అవుతుంది.

110. **గర్భము నిలుచుటకు :** అల్లము,పిప్పళ్ళు, కుంకమపూవు, మిరియాలు, చూర్ణము చేసి నేతితో సేవించు చున్నను స్త్రీలు గర్భము ధరింతురు.

111. **పిల్లలు లావుగా** వుండాలంటే టెంకాయ, బాదంపప్పు, జుంతమామిడి పప్పు, క్యారెట్, టమోటా, ఈ వస్తువులును తినాలి.

112. **అమ్మోరు వ్యాధిని నివారించడానికి:** వేపచిగురాకు, చింతచిగురాకు, తీసుకొని పసుపు పొడి కలిపి నీటితో స్నానం చేస్తూ వస్తే అమ్మోరు తగ్గుతుంది.

113. **జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి:** క్యారెట్, అవుపాలు, తేనె ఇవి మూడింటిని కలుపుకొని తింటూ వస్తే మరియు బెండకాయ తింటూ వస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

114. **నడుము నొప్పి తగ్గేందుకు :** ఒక రోజంతా ఖర్జూరపు పళ్లను నీళ్లలో నానేసి అనంతరం బాగా పిసికి పిప్పిని తీసేసి ఆనీళ్ళు త్రాగుతుంటే నడుం నొప్పి పోతుంది.

115. **తిమ్మిరులు తగ్గేందుకు :** నీరు ఉల్లిపాయరసం తీసి తిమ్మిరిగా వున్న చోట బాగా మర్ధన చేస్తూ వుంటే నయం అవుతుంది.

116. **[illegible] :** ఈ వ్యాధి బాధితులు జాతి రుద్రాక్షని - నిత్యం నోట్లో ఉంచుకొని చప్పరిస్తూ రసం మ్రింగుతూండాలి.

117. **చెవినొప్పి తగ్గేందుకు :** బీట్‌రూట్ రసంలో ముంచి తీసిన దూదిని రెండు చెవుల్లోను పెట్టుకోవాలి.

118. **ఒళ్ళు మంటలు :** ముల్లంగిరసం ఒక గ్లాసుడు త్రాగాలి.

119. **బాలింతలకు పాలు సమృద్ధికి :** రోజూ కాకరకాయ, దొండకాయ వండి పెడుతూండాలి.

120. **ఒళ్ళు [illegible] లావు [illegible] :** అరటి పండ్లు ఎక్కువగా తింటూ ఉండండి.

121. **లావు తగ్గడానికి:** ఎక్స్‌ర్‌సైజ్‌లేని డైటింగ్ శుద్ధదండగ కనుక ఎక్సర్ సైజ్ కూడాచేయాలి.

122. **పెదవుల వ్యాధులు తగ్గడానికి :** చెరుకు ఆకులు బూడిదలో వెన్నపూస కలిపి - పెదాలకి ప్రతిరోజు పట్టిస్తుంటే - అట్టి అనేక రకాల పెదవి వ్యాధులు తొలిగిపోతాయి.

123. **అజీర్ణము :** సొంటి, బెల్లము కలిపి ప్రాతకాలమున సేవించిన అజీర్ణము నయం అగును.

124. **అతిదాహము :** కాసిన్ని మిరియాలు నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తూవుండాలి.

125. **అతిసారము :** వేపచెట్టు పట్ట కషాయము వేసి సేవించినను.(లేదా) వెలగాకు కషాయము వేసి సేవించాలి.

126 **గొంతులో కరకర పోవడానికి:** ఉడికిన నీళ్ళు ఒక స్పూన్ ఉప్పుని వేసి ఒక చుక్క సున్నం కలిపి వడకట్టిన తరువాత ఆనీటిని పోసి పుక్కిలించవలెను. గొంతుకరకర నయం అవుతుంది.

127. **కడుపు నొప్పి వచ్చినచో :** బొడ్డు చుట్టూ తేనె రాస్తే కడుపు నొప్పి పోతుంది. మూత్రపిండం గట్టి పడుతుంది.

128. **తేనెతో నిమ్మరసం:** కలిపి త్రాగితే వాంతి, జలుబు, తలనొప్పి మటుమాయం.

129. **తేనె**, అనాస పండురసాన్ని త్రాగితే గుండె నొప్పి తీరుతుంది.

130. **శరీర ఉష్ణం :** అయిపోతే 25 గ్రాములు రాత్రిలో మెంతులు ఉదయం పూట ఒట్టి కడుపుతో నమిలి తినవలెను. ఆనీరుని త్రాగవలెను. ఒంటి ఉష్ణం, కడుపుమంట, కడుపునొప్పి గుణమవుతుంది.

131. **కంటి సోగలు** ఎక్కువగా రావాలంటే ఆముదం నూనె (లేదా) నూగుల నూనెల రాసి వచ్చాం అంటే కంటి సోగులు ఎక్కువగా పెరుగుతుంది.

132. **గర్భిణి స్త్రీలు గర్భం నిలవాలంటే :** మొదటి మూడు నెలలు ఎక్కువగా కదిలే వాహనాల్లో ప్రయాణం చెయ్యకూడదు.

133. **ప్రేగుల్లో ఉండే పుండు** చర్మ వ్యాది పోవడానికి రోజు ఒక అరటి పండుని తినవలెను. ప్రేగులో పుండు, చర్మవ్యాధి తీరుతుంది.

134. **తల తిరగడం పోవడానికి:** ఉసిరికాయ తింటూ వస్తే తల చుట్టడం ఆగిపోతుంది.

135. **ఒక నెల్లికాయ** (ఉసిరికాయ) పది ఆపిల్లకు సమానం.

136. **నెల్లికాయ** (ఉసిరికాయ) కేనరాలకి చాలా మంచిది.

137. **నెల్లికాయను (ఉసిరికాయ) తింటూ** వస్తే ముఖం చాలా కాంతిగా ఉంటుంది.

138. **నరాల బలహీనత పోగొట్టడానికి:** మెంతులు ఎక్కువగా తీసుకొని పొడి చేసి పెట్టుకొని ఉదయాన అన్నానికి తర్వాత ఒక స్పూన్ తింటూ రావలెను. (ఇలా 10 రోజులు క్రమం తప్పకుండా చేయాలి.)

139. **సారాయి, మద్యపానం,** వంటి మత్తుపదార్థాలు తీసుకున్నాం అంటే త్రాగే వాళ్ళకి మూత్రపిండాలు బలహీనత, రక్తపోటు, శరీరం బలహీనత వస్తుంది.

140. **అరికాళ్ళు :** ఎక్కువగా ఎత్తు అయిన చెప్పల్ని ఆడవారు ధరించరాదు. ధరించినచో అరికాళ్ళు ఎక్కువ పగులుతుంది.

141. **10 ఆరెంజ్ పండ్లలోని** దొరికే విటమిన్ 'సి' ఒక గులాబి(రోజా) లింటే నయం.

142. **పైనాపిల్, దానిమ్మ పండు** ఎక్కువగా శరీరాన్ని ,ఎరుపుగా మెరుగ్గా మార్చడానికి మంచి మూలదానం.

143. **ఆడవాళ్లకి నెలసరి జరిగేటప్పుడు** ఆడవాళ్లకి పౌష్టిహకారం నెలసరి అయ్యేటప్పడు అధికంగా రక్తం పోయేదాని వలన నీరసం ఏర్పడుతుంది. ఆ కాలంలో గోదుమ గంజి చేసి త్రాగడం వల్ల నీరసం పోతుంది.

144. **కరివేపాకు పళ్ళపొడి:** పళ్లకు సంభందించి వ్యాధి ఉన్నవారికి 50 గ్రా॥ కరావేపాకు తీసుకొని శుభ్రం చేసి ఎండలో పెట్టి పొడి చేసి పెట్టుకున్నం అంటే పళ్లకు సంభందించిన వ్యాధులు అన్ని గుణమవుతుంది.

145. **రక్తపీడనం వ్యాధులు తగ్గడానికి :** మామిడి పండ్ల రసాన్ని త్రాగితే రక్తపీడనం ఉండే వాళ్లకి శుభ్రమవుతుంది.

146. **రాగి లాంటి వెంట్రుకలు నల్లగా మారడానికి :** నెల్లికాయలకు (ఉసిలకాయ) నీళ్లల్లో వేసి ఒక రాత్రి నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఆనీటిలో నిమ్మరసాన్ని పోసి తలకు రాసుకొని స్నానం చేస్తూ కొన్ని రోజుల్లో వెంట్రుకలు నల్లగా మారుతాయి.

147. **పేగులలో పురుగుల బయటకు రావడానికి :** పింది బొప్పాయి కాయ చిన్నచిన్న గానరుకునేసి అందులో వచ్చే పాలను తీసుకొని ఆముదం చేర్చుకొని కొద్దిగా త్రాగాలి. త్రాగిన కొద్దిసేపటికి తర్వాత విరేచనాలు అవుతుంది. అందులో కడుపులోని పురుగులు బయటకు వచ్చి పడుతుంది.

148. **నడుము నొప్పి:** ఉడుము మాంసము వండుకుని తినిన నడుముకు సంబంధించిన నొప్పులు పోయి బలము వచ్చును. (లేదా) మిలయాలు బియ్యము నూరి ఉడికించి కట్టిన నడుము నొప్పి పోవును. (లేదా) మేడికొమ్మ పాలు పట్టువేసిన నడుము నొప్పి పోవును.

149. **పెదవులు పగిలితే :** చెరుకు తొక్క తీసుకొని బూడిద చేసి వెన్నతో పాటు కొబ్బరినూనె కలిపి పెదవులు మీద వ్రాస్తే పెదవులు మంచిగా ఉంటుంది. మరియు మెరుస్తుంది. పొరపొరలుగా ఉంటుంది. దీనికి నిమ్మపండు, (ఉసిరికాయ) శెనగలు,వీటిని తింటూవస్తే శరీరం కాంతిగా ఉంటుంది. కాంచిన తర్వాత మళ్ళీ వడగట్టి ఆనీరుని తాగేమంటే ఆమంట తగ్గుతుంది.



స్త్రీల ప్రత్యేకత



150. **శనగపిండి, రాత్రంతా పాలలో** నానబెట్టి ఉదయం రుబ్బండి.దానిలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి రాయండి. ఆరిన తరువాత మంచి నీటితో కడగండి.

151. **కొంత పెరుగులో కాసింత సెనగ పిండి** కలిపి ముఖానికి రాయండి. కొంత సేపయ్యాక కడిగితే ఎలాంటి మొటిమలైనా తగ్గిపోతాయి.

152. **టమోటా పండు** రసం ముఖానికి రాసుకొని ఒక గంట సేపు ఆరనిచ్చి ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే మొటిమలు మటుమాయం.

153. **వెల్లుల్లి (తెల్లగడ్డ)రసం** ముఖానికి పట్టించడం వల్ల మొటిమలు, నల్లటి మచ్చలు పోతాయి. తెల్లగడ్డ రసం తాగడం వల్ల రక్తం శుద్ధి చేయబడుతుంది.

154 **పడుకోనే ముందు** పుదీనాకు రసం ముఖానికి రాసుకొంటే మొటిమలు పోతాయి. ముఖం కూడా నునుపుగా తెలుస్తుంది.

155. **కొబ్బరి నూనెలో నిమ్మరసం** కలిపి రోజు రాయటం ద్వారా చుండ్రును నివారించవచ్చు.

156. **వేపాకు** వేసి కాసిన నీటితో తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు మటుమాయం.

157. **పెరుగు, గోరింటాకు, గుడ్డులోని తెల్లసొన** కలిపి రాత్రంతా నాననిచ్చి తలకు పట్టిస్తే చుండ్రు నయమవుతుంది.

158. **చుండ్రు వలన వెంట్రుకలు** రాలిపోతుంటే కొబ్బరి చిప్ప కాల్చి ప్రతిరోజు ఆ చోట పూస్తుంటే వెంట్రుకలు తిరిగి వస్తాయి.

159. **తలస్నానం** చేసి రోజు సాంబ్రాణి కడ్డీ నిప్పులో వేసి పొగను వెంట్రుకలకు చూపించిన తలలోని పేన్లు పోతాయి.

160. **సీతాఫలం** గింజలను పొడి చేసి కొబ్బరి నూనెలో కలుపుకొని తలకు రాసుకొంటే వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతాయి.

161. **తలకు క్యాబేజి** ఆకులరసం బాగా పట్టించి గంటసేపు ఆగి తలస్నానం చేస్తే చలవ మరియు శిరోజాలు బాగా పెరుగుతాయి.

162. **శిరోజాలను వర్షం నీళ్ళలో** కడిగితే చాలా తాజాగా తయారవుతాయి.

163. **నిమ్మకాయ రసం తులసి, కరివేపాకు** కలిపి నూరి తలకు రాసుకొంటే జుట్టు నలుపు

రంగు వస్తుంది.

164. **పొలకూరాకు** తింటే వెంట్రుకలు నెరవవు.

165. **గోరింటాకును** నలిపి శిరోజాలకు కడితే అతి ఆరోగ్యంగా బలంగా పెరుగుతాయి.

166. **ముఖం అందం పెరగడానికి:** తులసి ఆకులను నలిపి ముఖంలో రాసి రాత్రి పడుకొని అంటే ప్రొద్దునే లేసి కడిగితే చాలు. ముఖం కాంతివంతంగా ఉంటుంది.

167. **శరీరం ఎర్రగా మారుటకు :** చామంతి పువ్వు కోసి నీటిలో వేసి అర్థగంట సేపు తర్వాత ఆనీరులోని పూవ్వుని శరీరానికి రాసి దాన్ని తిన్నాం అంటే కొన్ని రోజుల్లోనే ఎర్రగా మారుతుంది.

168. **ముఖంలో ముడతలు, నల్లటి చుక్కలు పోవడానికి :** నల్లటి చుక్కలు ముఖంలో ముడతలు ఉన్నవాళ్ళు కళ్ళు ప్రక్కనికి పోకుండా ముఖంలో మీద ఉండే బాగాల్లో బొప్పాయి పళ్లని రాసుకొని కొద్ది సేపటికి వరకు పెట్టుకొని తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో ముఖం కడిగితే ముఖం ముడతలు నల్లటి మచ్చలు పోతాయి.

169. **శరీర కాంతికి :** అవనూనె మర్ధనా చేసి స్నానము చేయుచున్నను.(లేదా) రోజూ అణాయెత్తు కుంకుమ తినుచున్నను.

170. **వెంట్రుకలు పెరుగుటకు :** మామిడి జీడి ఉసిరిక వలుపు (పొట్టు) రెండూ సమ భాగములుగా నీళ్లలో కల్కము వలె నూరి ప్రతినిత్యము తలకు పూసుకొని ఆరినాక స్నానము చేయుంచుచుండిన వెంట్రుకలు అందంగా పెరుగును.

171. **ముఖముకు కాంతి వచ్చుటకు :** అవునేతితో ముఖము రుద్దుకొనుచుండిన ముఖము కాంతిగా వచ్చును.

172. **రక్త నరోబనాలు గుణపడడానికి:** గుడ్డు కోసి శుభ్రం చేసి మూడు స్పూన్ తీసుకోని దానిలో రెండు స్పూన్ తేనెను కలిపి ఉదయంపూట ఒట్టి కడుపుతో తినవలెను.

173. **దాంపత్యం కాలం నివారించడానికి :** చామంతి పూవ్వు శుభ్రం చేసి నీడలో ఆరబెట్టి పొడి చేసి పెట్టుకున్నాం అంటే రాత్రిలో ఒక చిటికెడు వేడి చేసుకొన్న తర్వాత పాలు తాగడం అంటే మంచి ఫలితం ఉంది.

174. **గుండెనొప్పిని ఎలాగా గుణం చేసేది :** టెన్షన్ అయ్యేది, సిగరెట్ పట్టేది, వ్యాయామం చేయకుండా ఉండేది, రక్త పీడనం ఎక్కువగా పెట్టుకొనే, క్రొవ్వుపదార్థాలు ఎక్కువగా వీటినంత కంట్రోల్‌గా వుంచాం అంటే గుండే నొప్పి నయం అవుతుంది.

మూత్రము కట్టును.(లేదా) వెల్లుల్లి పూటపూటకు ఎక్కువ చేస్తూ పదిరోజులు సేవించినను.

176. **అన్ని రకాల దగ్గులకు :** ఉసిరికపప్పు, మెంతులు పెసరపిండి - సమభాగాలు చేర్చి చూర్ణించి నీటిలో నానబెట్టిన గొంతుకి పట్టించి మర్ధనా చేసిన దగ్గు శాంతించును.

177. **అరికాళ్ళ పోట్లు :** జాడిగింజల రసము తీసి అరికాళ్లుకు ఉపయోగించిన అరికాళ్ల పోట్లు తగ్గును.

178. **అన్ని రకాల పాముకాట్లు :** దుష్టపు తీగవేరు గంధముతీసి రాసిన అన్ని రకముల విషములు కాట్లు తగ్గును.

179. **ఉబ్బసము :** జిల్లేడు మొగ్గలు 9వరకు గ్లాసులో కషాయం పెట్టి అందులో తాటి బెల్లం కలిపి వారంరోజులు సేవించిన ఉబ్బసము శాంతించును.

180. **ఉన్మాదము :** కుప్పింటాకు రసములో వెల్లులి మిరియాలు నూరి ముక్కులో,చెవిలో పిండిన ఉన్మాదము పిట్స్ శాంతించును.

181. **ఎముకల నొప్పి :** ఖర్జూరపు పండ్లను నీటితో నానబెట్టి రసము తీసి సేవించిన ఎముకల నొప్పి శాంతించును.

182. **ఋతుశూలు :** బీకు వేరు అరగదీసి ఆ గంధమును వేడినీళ్లతో సేవించిన ఋతుశూల హరించును.

183. **పేనుకొరుకుడు :** తెల్లజిల్లేడు వ్రేళ్లను బియ్యము గంజితో నూరి లేపనం జేసినను.

184. **కంటి ఎరుపులు, పోటు :** ఉత్తరేణి ఆకురసములో కాస్తంత ఉప్పుకలిపి నీళ్లలో వేసినను (లేదా) కోడిగ్రుడ్డు తెల్లసొనలో పటికపొడి కలిపి కళ్ల చుట్టూ పట్టు వేసుకోవాలి.

185. **కంటి కలకలు :** అడవిపుగాకు రసమును కళ్లలో వేసినను.(లేదా) ఉసిరి పండులోని జిగురు కళ్లలో వేయుచున్నను.

186. **కండ్ల జబ్బులకు :** పొన్నగంటికూర రసములో అపునేతిని సమానముగా చేర్చి తలకు మర్ధిస్తూ వుంటే నేత్రవ్యాధులు నివారించును.

187. **కంటి మంటలు :** కళ్లలో కాసిన మర్రిపాలు వేస్తువుంటే - మంటలు తగ్గును.

188. **కంటి నుండి నీరుకారుట:** ఒక భాగము పిప్పళ్లు రెండు భాగములు కరక్కాయ తెచ్చి నీటితో అరగదీసి వత్తివేసి కంట్లో వుంచినచో - నీరు కారుట మొదలగు వ్యాధులు

తొలగిపోవును.

189. **కంట్లో పువ్వులు :** గలిజేరు వేరును ఆవునేతిలో అరగదీసి కళ్లలో ఉంచితే కంట్లో పువ్వులను హరించును.

190. **కంటి వాపు :** పటిక పసుపు నల్లమందు - వీటిని కలబందరసముతో గంధం తీసి ఉడికించిన కళ్లపై పట్టువేయడం వలన - కళ్లు వాపులు నివారించును.

191. **కడుపులో విషం నొప్పి :** పావులీటరు అయ్యమజ్జిగలో 3 చిట్టాల సైంధవలవణం 12 చిట్టాల పిప్పళ్లు కలిపి 30 సమభాగాలుగా చేసి, నెలరోజులపాటు ఉదయం సేవిస్తూండాలి.

192. **కామెర్లు** నేతి పసుపు వేసి వండి సేవించిన కామెర్లు నశించును. (లేదా) నేల ఉసిరిక సమూలము నూరి మాత్రలుగా జేసి పెరుగుతో మూడు పూటలా మూడురోజులు సేవించిన కామెర్లు నశించును.

193. **కడుపు నొప్పి :** కరక్కాయ పిప్పర్లు సైంధవలవణం సమభాగాలుగా చేర్చి చూర్ణము చేసి వేడినీళ్లతో సేవించిన కడుపునొప్పి పోవును.

194. **కడుపులో బల్ల :** కర్పూరము అరటిపండులో పెట్టి తినుచుండెను.

195. **కడుపులో వికారము :** శొంఠి, అల్లపురసము బెల్లము కలిసి సేవించిన కడుపులో వికారము, అయాసము తగ్గును.

196. **కలరావ్యాధి :** వెలిగారం, పిప్పళ్ళు, లవంగాలు, శొంఠి, సమభాగాలు చూర్ణము చేసి నీటిలో మెత్తగానూరి అందు జిల్లేడు మొగ్గలు ఒక భాగం చేసి మాత్రలు కట్టి రోజుకు మూడుసార్లు నీటితో సేవించును. రోగి కాళ్లకు చేతులకు వెల్లుల్లి నూనె రాయుచుండాలి. దాహానికి ఐస్‌గడ్డ తినిపించాలి.

197. **కీళ్ల నొప్పులు:** మిరియాలు, బియ్యం కలిపి ఉడికించి పట్టువేసినా (లేదా) ఆముదము వేడిచేసి మర్ధనా చేసినా పోతుంది.

198. **జ్వరము :** సీతాఫలము చెట్టు చెక్క కషాయము చేసి త్రాగిన జ్వరము తగ్గును.

199. **జ్వరము - దగ్గు :** పిప్పళ్లు చూర్ణము తేనెతో సేవించిన జ్వరము శాంతించును.

200. **జ్వరము - నీళ్ళ విరేచనాలు :** ముష్టి చెక్క రసం సేవించిన జ్వరం శాంతించును.

201. **జెర్రి కాటు:** గుమ్మడిపండు ముచ్చికను గంధము తీసి రాసిన విషము బాధ నయమగును.

202. **ఖర్జూరపండు** : ప్రతిరోజు ఖర్జూరపండు తింటూ వచ్చినాము అంటే ముఖం క్రాంతిగా వుండును. మరియు ఒంటిలో రక్త కణాలు శుభ్రం చేయబడును. ఒళ్ళు గట్టిపడును.

203. **దంత వ్యాధులు** : నల్లనువ్వులు తిని వెంటనే నీరు త్రాగిన కదులు చున్న దంతములు గట్టి పడును.

204. **నత్తి** : గుంటగలగరాకు చూర్ణము పంచదారతో సేవించిన నత్తి పోవును.

205. **పక్షవాతము** : చిత్రమూలము సమూలము దంచి నువ్వులనూనెలో మరిగించి ఆ తైలము మర్ధించుచున్న పక్షవాతము హరించును.

206. **శరీరము చల్లబడుట** : వెల్లుల్లిపాయలు పసుపునూరి శరీరమునకు పట్టించిన శరీరము వేడి కలిగి చల్లదనము తొలగిపోవును.

207. **శరీర కాంతికి** : అవనూనె మర్ధనా చేసి స్నానము చేయుచున్నను.(లేదా) రోజు అణాయెత్తు కుంకుమ తినుచున్నను.

208. **శరీరము పగులుట** : శనగపప్పు పాలలో నానబెట్టి వెన్నలో కలిపి పట్టించిన శరీరము మృదువుగా వుండి పగుళ్ళు పోవును.

209. **ఆకలి తగ్గిపోవుట** : నేలతాడిగడ్డలు చూర్ణము శొంఠి చూర్ణములను సమభాగాలుగా కలిపి పూటకు బేడెత్తు (2 గ్రాములు) చొప్పన వేడినీళ్ళ అనుపానముతో రోజుకు రెండుపూటలా సేవించవలెను.

210. **కుష్టు వ్యాధులు - చర్మ వ్యాధులు** : తెల్ల కరకాకు చూర్ణము చేసి రెండు గ్రాముల ఉదయము మరియు సాయంత్రము గేదె నెయ్యి అనుపానముగా తినుచుండిన సమస్త కుష్టు రోగములను పోగొట్టును.

211. **కండ్ల జబ్బులు** : శ్రావణమాసములో ప్రతినిత్యము తరక్కాయ సేవించుచున్న ఎడల కళ్ళజబ్బులన్నీ పోయి కండ్లు కాంతివంతముగా ప్రకాశించును.

జిగట విరేచనాలు : మామిడి జీడి చూర్ణము (6 గ్రాములు) మజ్జిగలో కలిపి త్రాగుచున్న ఎడల కఠినములైన జిగట విరేచనాలు తగ్గిపోవును.

212. **దద్దుర్లు** : వేప ఆకుల పొడిని 1 నుండి 2గ్రాములు తగినంత తేనె కలిపి దినములో రెండుసార్లు సేవించిన దద్దుర్లు అణిగిపోవును.

213. **దంతములు గట్టిపడుటకు** : వెదురు చెట్టు సమూలముగా నరికి, ఎండించి కాల్చి తెల్లటి బూడిద చేయవలెను.ఆ బూడిదతో పండ్లు శుభ్రపరుచుకొనుచున్న ఎడల దంతములు గట్టిబడును.

214. **పండ్లు ఊడి పోవుటకు** : పచ్చ దూదరడంగి ఫలములను రసము సీసాలో భద్రపరుచు కొనవలెను. కదులుచున్న దంతము చుట్టూ ఈ రసము పూసి ఉంచిన ఆ పన్ను ఊడిపోవును.

215. **బట్టతల** : బండి గురివింద ఆకుల రసమును నువ్వుల నూనెలో కలిపి తైలముగా వండవలెను. ఆ తైలము తలకు రుద్దుకొనుచుండిన బట్టతల తగ్గిపోయి వెంట్రుకలు వచ్చును.

216. **మూత్రములో రాళ్ళు** : అర కిలోగ్రాను పెసరపప్పు ఒక లీటరు మంచి నీళ్లలో కలిపి కాచి పైనతేలిన 'కట్టు' త్రాగుచుండిన అంగములోని రాళ్ళు పడిపోవును.

217. **మలేరియా** : కానుగగింజల పప్పు ఒక వంతు ,పావువంతు మిరియాలు కలిపి చూర్ణము చేసి చలిజ్వరము వచ్చుటకు ఒక గంటముందుగా అరు గురిగింజల ఎత్తు (750 మి.గ్రా.) చూర్ణము మంచినీరు అనుపానముగా ఇవ్వబడును. ఇట్లు రెండు నుండి మూడు రోజులు ఇచ్చుచుండిన మలేరియా జ్వరము తగ్గిపోవును.

218. **రక్తము తక్కువగా వుండుట** : కరక్కాయ చూర్ణము 1 నుండి 2 గ్రాములు సమానముగా బెల్లముగా కలిపి ఉదయము సాయంత్రము సేవించిన రక్తం పెరుగుతుంది.

219. **రేచీకటి** : నీరుల్లి పాయల రసము 2 చుక్కలు ప్రతినిత్యము కళ్లలో చేయుచుండిన రేచీకటి హరించును.

220. **జామపండు** : మీకు తెలుసా మనకు ఎప్పుడూ మన రాష్ట్రంలో ఎక్కువగా దొరికే జాంపండులోనే ఎక్కువ విటమిన్ వుంది.

221. **వడదెబ్బ** : నీరుల్లి పాయల రసమును కణతలకు హృదయమునకు పూసిన వడదెబ్బ హరించును.

222. **శరీరపుష్టి కొరకు** : యష్టి మధుకమును మెత్తగా పొడి చేసి రోజుకు రెండేసి గ్రాములు పాలలో కలిపి సేవించిన ఎడల శరీరపుష్టి కల్గును, మూగసిత శక్తిని వృద్ధి చేయును మరియు ముసలితనము రాకుండా కాపాడును.

223. **శిశువులలో పుష్టి కొరకు** :చిన్న పిల్లలలో, శిశువులో బలము కలిగించుటకు ఉదయము, సాయంత్రముల యందు ఆవు వెన్నను తినిపించవలెను. శిశువులు దృఢ శరీరము కలవారై, ఏ విధమైనా రోగము లేకుండా పెరిగెదరు.

224. **గుడ్డు :** కోడి గుడ్డు తెల్లసొన ముఖానికి పూసుకొని 10 ని॥ తరువాత ముఖం కడుక్కొంటే వెంటనే ముఖంలో వుండే జిడ్డు వెళ్లి ముఖం చాలా క్రాంతి కనిపిస్తుంది.

225. **మామూలు మూర్ఛలు కోలుకొనేందుకు:** మూర్ఛ వచ్చినప్పడు నీరుల్లిరసం ముక్కులో పిండాలి.

226. **బ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గేందుకు :** ప్రతిరోజూ పగటి భోజనానికి ముందు నాలుగైదు వెల్లుల్లిరేకుల్ని కసాబిసా నమిలి మింగెయ్యాలి.

227. **అనారోగ్యం కలగకుండా ముందు జాగ్రత్తకి :** ప్రతిరోజు సాయంత్రం ఒక గంటసేపు పొగడచెట్టు నీడలో కూర్చోవాలి.

228. **పాము కాటు వేసినప్పుడు :** తుమ్మిచెట్టు వేర్లు నమిలి సారం మింగాలి. ఇది ప్రథమ చికిత్స తరువాత వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్లవలెను.

229. **అరుచి :** బొంగుతవాక్షలి చూర్ణమును ఆముదముతో కలిపి సేవించిన అరుచి పోవును.

230. **బలహీనంగా వున్నవారు:** తోటకూర శుభ్రంగా వేడినీరులో కడిగి, రసం తీసి అందులో ఉప్ప కానీ,తేనె కానీ వేసి రోజు అరకప్పు చొప్పున త్రాగితే శక్తిని పుంజుకుంటారు.

231. **నెలసరి అధికంగా అవుతున్నవారు :** రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు 2-3 నెలల పాటు ప్రతి రోజు అర కప్పు చొప్పున తోటకూర రసం తీసుకొంటే త్వరగా కోలుకుంటారు.

232. **లివర్ చెడిపోయినవారు :** కామెర్ల రోగులు ఈ రసాన్ని కొంచెం వేడిచేసి తేనె కలిపి సూపుగా తీసుకుంటే మంచి ఉపసమనం లభిస్తుంది.

233. **కాళ్ళ వాపులు వున్న వారు :** తోటకూర రసాన్ని ఉప్ప లేకుండా పుచ్చుకొంటే ఫలితం వుంటుంది.

234. **తోటకూరాకు :** తోటకూరాకులన్ని శుభ్రం చేసి, మరిగిన నీళ్లలో 3-4 నిముషాలలో వుంచిన తరువాత రసం తీయాలి.

235. **తోటకూర తిన్న తరువాత** అరగడానికి అరగంట నుంచి గంట పట్టవచ్చు. అల్లం రసం, నిమ్మరసం దీనికి తిరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

236. **సాధారణంగా వృద్ధులు, :** స్త్రీలు ఎముకల బలహీనంగా వుంటాయి. వీరు రోజు అరకప్పతోటకూర రసం పుచ్చుకుంటే ఫలితం వుంటుంది.

237. **గర్భిణి స్త్రీలు :** రోజూ తోటకూరను తింటే తల్లిబిడ్డల ఆరోగ్యానికి మంచిది. గర్భస్థ

శిశువుకి కాల్షియం, ఫోలిక్ యాసిడ్‌లు అదనంగా అందడంతో పాటు తల్లికి ఇనుము కూడా లభిస్తుంది.

238. **తోటకూర ఆకుల్లోని** పసరు కొంతమందికి పైత్యంగా పనిచేస్తుంది. అలాంటి వారు ఏలకులు, లవంగాలు, పొడి వేసుకొని త్రాగవచ్చు.

239. **జుట్టు వృద్ధి :** తోటకూర ఆకు మెత్తగా దంచి పైన కట్టవచ్చును.

240. **అజీర్ణ జ్వరములు :** కరక్కాయ వేపుడుతో భోజనం చేసిన విష జ్వరము హరించును.

241. **అష్ట విధములైన శూలలు :** టేకు చెట్టుకాయలు తెచ్చి గంధముగా అరగతీసి గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి సేవించిన కడుపు నొప్పి శాంతించును.

242. **అన్ని విధములైన జ్వరములకు :** తమలపాకులు 2 ఉత్తరేణి ఆకులు కలిపి మూడు దినములు సేవించినచో చలితో వచ్చు జ్వరము శాంతించును.

243. **ఆకలి పుట్టుటకు :** కరక్కాయ, పిప్పళ్లు సైంధవలవణాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణం చేసి దానిని పెరుగుమీద మీగడతో సేవిస్తుండాలి.

244. **ఇంద్రియ నష్టము :** పెద్దజిల్లేరు కాయలను ఆవుపాలతో ఉడికించి ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి పటికబెల్లం చూర్ణముతో కలిపి సేవించిన వీర్యనష్టము తగ్గును.

245. **ఉబ్బు :** విష్ణుక్రాంతి సమూలము తెచ్చి కషాయంకాచి సేవించాలి.

246. **ఉబ్బసము :** జిల్లేడు మొగ్గలు 9 వరకు గ్లాసునీళ్లలో కషాయం పెట్టి అందులో తాటి బెల్లం కలిపి వారంరోజులు సేవించిన ఉబ్బసము శాంతించును.

247. **ఉబ్బుకామెర్లు :** కాకరాకు పసరు ఆవుపెరుగులో కలిపి మూడురోజులు సేవించిన ఉబ్బు కామెర్లు నివారించును

248. **ఉడుకు :** ఆవు నెయ్యి నిమ్మపండు రసం బాగుగా కలిపి శిరస్సునకు మర్దించుచున్న వేడి తగ్గును.

249. **ఋతుశూల :** టేకు వేరు అరగదీసి అగంధమును వేడినీళ్లతో సేవించిన ఋతుశూల హరించును.

250. **ఎక్కిళ్ళు :** వెలగాకు రసం త్రాగితే ఎక్కిళ్ళు పోవును.

251. **కంటి తిమ్మురులు - దురదలు :** పిప్పళ్లు, కరక్కాయ తీసుకొని నీటితో నూరి కళ్లలో వుంచినచో కంటి తిమ్మురులు దురదుల పోవును.

252. **కంట్లో నలకలు :** తులసి విత్తనాలను కళ్లలో వేసినచో అవి కంటిలోని నలుసును తొలగించును.

253. **కంట్లో పుసులు :** నందివర్ధనం పూవ్వులు రసాన్ని కళ్లలో పోసుకోవడం వల్ల కళ్ల పుసులు కట్టుల తగ్గును.

254. **కంటిలో పొరలు :** ఉల్లి ఆకురసం కంట్లో వేస్తుండడం వలన - పొరలు తొలిగి మంచి దృష్టి కలుగును.

255. **గోలింత దగ్గు :** దూసమ్మ బెరుడు మెత్తని చూర్ణము చేసి పిల్లలకు ఇస్తూ వుంటే గోలంత దగ్గు పోవును.

256. **కండపుష్టి :** కురిమేడిపాలు ప్రతినిత్యం సేవించిన కండపుష్టి కలుగును.

257. **కంతలు :** జిల్లేడు ఆకులు వెచ్చజేసి కాచిన కంతులు నివారించును.

258. **కదులు చున్న పన్నులు :** పొగడ చెక్కను నములుచుండిన కదిలే దంతాలు గట్టిపడును.

259. **కళ్లవాపు :** తెల్ల జిల్లేడు ఆకురసముతో శొంఠిగంధము తీసిరాసిన కళ్లవాపు తగ్గును.

260. **కాళ్ళ పగుళ్లు :** మఱ్ఱిపాలు పట్టువేసిన కాలి పగుళ్లు నివారించును.

261. **కాళ్ల తీతలు :** నల్లవు ఉమ్మెత్త ఆకు నూరి మర్ధించిన కాళ్లతీతలు తగ్గును.

262. **కాళ్ల నొప్పులు :** మిరియాలు బియ్యం కలిపి ఉడికించిన పట్టువేయాలి.

263. **కురుపులు :** నీరు గొలిమిడి మెత్తగా నూరి సున్నం కలిపి పట్టించాలి.

264. **గజ్జి :** ఆముదములో గుల్లసున్నము కలిపి రాసిన గజ్జి పోవును.

265. **గడ్డలు :** పచ్చగన్నేరు వేరు గంధము తీసి పట్టువేసిన గడ్డలు మానును.

266. **గవదబిళ్లలు :** పయిడి పత్తి నూరి పట్టువేసినా గవదబిళ్లలు హరించును.

267. **గుండె జబ్బులు :** కాటుక రోహిణి గంధము తీసి చాతీమీద పటు వేయాలి

268. **గుండె బలహీనత ;** త్రిఫలము చూర్ణము తేనెతో సేవించిన గుండెకు బలము కలుగును.

269. **గొంతునొప్పి :** శొంఠి చూర్ణము తేనెతో సేవించిన గొంతునొప్పి పోవును.

270. **గొంతులో పుండు :** వాకుడు నమూలము తెచ్చి రసము తీసి తినుచున్న గొంతులో పట్టిన పుండు మానును.

271. **గోరుచుట్టు :** నిమ్మపండును రంధ్రము వేసి గోరుపై ఉంచిన నివారించును.

272. **చలి జ్వరము :** కృష్ణ తులసి వేరు మెత్తగా దంచి కషాయము సేవించినను.

273. **చిగుళ్ళు వాపు** : పొగడ చెట్టు పట్ట కషాయము చేసి పుక్కిలించుచున్న చిగుళ్లు వాపు తగ్గును.

274. **జంతు విషములకు** : పచ్చగన్నేరు వేరు పట్ట నేతితో కాచి తైలము రాసిన జంతు విషము తగ్గును.

275. **జ్వరము-దగ్గు** : పిప్పళ్ళు చూర్ణము తేనెతో సేవించిన జ్వరము శాంతించును.

276. **జ్వరము -నీళ్ల విరేచనాలు** : మల్లె చెక్క రసం సేవించిన జ్వరం శాంతించును.

277. **తలత్రిప్పుట** : అల్లము ఉప్పు కలిపి ఉదయమే త్రాగుచున్న తలత్రిప్పట నశించును.

278. **తలదిమ్ము** : పొగడపువ్వులను ఎండించి చూర్ణం చేసి నస్యముగా పీల్చిన తలదిమ్ము పోవును.

279. **తలలో కురుపులు** : వెల్లుల్లి రసము తీసి తలకు రాసిన తలలో పేలు నశించును.

280. **తామర** : మెట్ట తామర అకులు ఉప్పనూరి పట్టునూరి పట్టువేసిన తామర నశించును.

281. **తృష్ణ** : నేరేడు, మామిడి చెక్కల కషాయములో తేనె కలిపి సేవించిన తృష్ణ పోవును.

282. **తేలుకాటు** : ఉత్తరేణి అకురసము కాటుపై రుద్దిన తేలుకాటు బాధ పోవును.

283. **త్రేణుపులు** : మిరియాలు నేతితో వేయించి తినుచుండిన త్రేన్పులు పోవును.

284. **దంత వ్యాధులు** : తాంబూలములో తల్కోళితములు వేసి సేవించినను.

285. **దగ్గు** : పిప్పళ్ల చూర్ణము తేనెతో సేవించిన దగ్గు పోవును.

286. **దురదలు** : పటిక తుత్తం మెత్తగా పొడిచేసి నూనెతో రాసినను.

287. **దేహపుష్టికి** : వేడినీళ్లలో తేనెవేసి సేవించిన దేహపుష్టి కలుగును.

288. **ధాతుపుష్టికి** : మిరియాల పొడిని చక్కెరతో కలిపి పాలతో త్రాగవలెను.

289. **నీళ్ల విరేచనం** : మిరియాలు నేతిలో వేయించి తినుచున్నను.

290. **నడుము నొప్పి** : మేడితొమ్మ, పాలు పట్టువేసిన నడుమునొప్పి పోవును.

291. **నిద్ర పట్టడానికి** : మూరాటి మొగ్గ పొడిచేసి పాలతో సేవించిన సుఖనిద్ర కలుగును.

292. **నీరసము** : నేలవేము చూర్ణము చేసి సేవించిన నీరసము పోవును.

293. **నొప్పులు** : గుల్లసున్నము ఆముదము కలిపి లేపనము చేసిన నొప్పులు పోవును.

294. **నోటిపూత** : వెలిగారము పొంగించి పొడిచేసి తేనెతో కలిపి పూసినను పోవును.

295. **పాము కాటు** : ఉత్తరేణి పసురును ముక్కులో పోసిన విషము హరించును.

296. **పిల్లల దగ్గులు** : దుంపరాష్ట్రము అరగదీసి చనుబాలతో నాకించిన చంటిపిల్లల

సర్వదగ్గులు నివారించును..

297. **పురాణ జ్వరము :** పిప్పళ్ళు చూర్ణము బెల్లము కలిపి సేవించాలి.

298. **పుష్పవతి యగుటకు :** పురుగుడు వేరును పాలతో నూరి త్రాగించిన సకాలమున పుష్పవతి యగును.

299. **ప్రేగులలో పుండు :** వాకుడు సమూలము తెచ్చి రసము తీసి సేవించిన ప్రేగులలో పుండు మానిపోవును.

300. **బలమునకు :** నల్లనువ్వులు ప్రతిరోజు ఉదయం తినుచుండిన బలము కలుగును (లేదా) రావిగింజల చూర్ణము చక్కెరతో సేవించిన బలము కలుగును.

301. **బోదకాలు :** రత్నపురుష ఆకునూరి కట్టాలి.(మరియు) బొబ్బాస ఆకులు వెచ్చజేసికట్టాలి.

302. **బుద్ధిబలము :** సరస్వతి ఆకుచూర్ణము తేనెతో సేవించిన బుద్ధివికాసం కలుగును.

303. **మలబద్ధకము :** శొంఠి, పిప్పళ్లు చూర్ణము తేనెతో సేవించిన మలబద్ధకము పోవును.

304. **మశూచి రాకుండుటకు :** మిరియాలు వేపాకు కలిపి నూరి సేవించిన మశూచి రాదు.

305. **మాటలు త్వరగా వచ్చుటకు :** వసగంధము తీసి నాలుకకు రాయుచున్న మాటలు త్వరగా వచ్చును.

306. **మూత్రములో మంట :** బోడిరసము సమూలము రసము తీసి సేవించుచున్న మూత్ర ద్వారము మంట తగ్గును.

307. **మూర్ఛ నుండి తేరుకొనుటకు :** పసుపు పొడి పొగవేసిన మూర్ఛ తగ్గి మెలుకువ వచ్చును.

308. **మతిమరుపు :** రోజు ఉదయాన్నే నంటికింద పడేపాటి చిన్న ఆకు చెక్కను నమిలి మ్రింగుతుంటే మతిమరుపు తగ్గుతుంది.

309. **మేహములు :** ఉసిరిక పసుపుపొడి తేనెతో సేవించుచున్న మేహములు నశించును.

310. **మేహవాత నొప్పులు :** నీరుల్లిరసము ఆవనూనె కలిపి మర్దించాలి.

311. **మేహశాంతి :** మజ్జిగపాలు త్రాగిన మేహశాంతి కలుగును.

312. **రక్తగడ్డలు :** పొగాకు వేసినచో గడ్డలు త్వరగా పక్వమై పగులును.

313. **రక్త గ్రహణి :** మెంతులు పెరుగులో నానబెట్టి ఉదయమే సేవించాలి.

314. **రక్త మూత్రము :** వేడి-చెక్కరసము సేవించిన మూత్రములో రక్తము పోవుట తగ్గును.

315. **రక్త వాంతులు :** అడ్డరసము వేరు కషాయము సేవించిన రక్తవాంతులు కట్టును.

316. **రక్త శుద్ధి** : మారేడే చెక్క కషాయము సేవించుచున్న రక్తశుద్ధి జరుగును.

317. **రక్తస్రావము** : ఉత్తరేణి ఆకు పసురు పిండిన వెంటనే రక్తస్రావము తగ్గును.

318. **రేచీకటి** : మిరియాలు పెరుగుతో నూరి కాటుక పెట్టుచున్న రేచీకటి పోవును.

319. **నరాల బలహీనత తీరుటకు** అరకూరాకు నెయ్యిలో వేపుకొనేసి రోజు తింటూ వస్తే నరాల బలహీనత గట్టిపడుతుంది.

320. **ఒక్కోక్క పూట అన్నం** తినడానికి ముందుగా నిద్రపోవడానికి ముందు నిమ్మరసాన్ని త్రాగుతూ వస్తే ఆస్తమా గుణమవుతుంది.

321. **వేడి నీళ్లతో తేనె** కలుపుకొని త్రాగితే కడుపునొప్పి గుణమవుతుంది.

322. **తుమ్ములు ఎక్కువగా** వస్తూ వుంటే విబూదిన్ని నీటిలో కలుపుకొని ముక్కుకూ చెమ్మ ఆరేముందుగా పూసుకొంటే తుమ్ములు ఆగిపోవును.

323. **చిన్నదెబ్బ తగిలినచో ఆ చోట** రక్తం వచ్చినచో కాఫీ పొడి పెట్టితే రక్తం ఆగిపోతుంది.

324. **ఒకరోజుకి 15 సిగరెట్లు** పట్టే వాళ్లు అయితే వాళ్లకి పక్షవాతం ఎక్కువగా రావడానికి అవకాశం వుంది.

325. **మద్యపానం ఒకరోజుకి** 500 మి॥ త్రాగేవారు అయితే వాళ్లు కచ్చితంగా కిడ్నీ దెబ్బతింటుంది.

326. **సీకాయి** : చామంతి పువ్వు, రోజాపువ్వు, నెల్లికాయ, సీకాయ, కుంకుడు కాయ ఇవి అన్నింటిని ఎండబెట్టి దానిని పొడి చేసి తల స్నానం చేస్తే వెంట్రుకలు నల్లగా అవడానికి చాలా అవకాశం వుంది.

327. **ప్రయాణం** : వాంతి, మత్తు, ప్రయాణం అయ్యేటప్పుడు బలహీనం అయిన వారికి ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకు ప్రయాణం అయ్యేటప్పుడు నిమ్మరసాన్ని త్రాగితే వెళ్లిపోతుంది.

328. **ఒక మగ ఎలుక**, ఒక ఆడ ఎలుక చేరి ఒక సం॥లో 15,000 ఎలుకలు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందువలన ఎలుకలు ఇంటి నుంచి చంపి వేయాలి..

329. **అరచేతిలో, అరికాళ్ళల్లో**, చెమట చాలా మందికి వస్తుంది. ఎందువలన వాళ్లకు శరీరంలో నీరు ఎక్కువగా వున్నందు వల్ల ఆనీరు తగ్గించడానికి రొట్టెలు తినవలెను.

330. **మూలం అనే జబ్బుగల** ఎక్కువ మందికి జీర్ణం అవదు. అందువలన వాళ్ళు నిమ్మరసాన్ని - త్రాగవలెను. (లేదా) చింతపండు రసాన్ని త్రాగవలెను.

331. **నిమ్మపండు కడుపు నొప్పి** వచ్చినప్పుడు నిమ్మరసము కొద్దిగా ఉప్పు కొద్దిగా చక్కెర నీరు కలిపి త్రాగుతుంటే కడుపునొప్పి కొద్దిసేపటిల్లో మాయం అవుతుంది.

332. **వంటగదిలో వంటసామాన్లలో** ఒక మిరపకాయ వేసి వుంచినచో పురుగులు రాదు.

333. **ఎముకలు పళ్ళు గట్టిపడడానికి** ఒకరోజు వదిలి ఒకరోజు ఉదయాన ఒట్టి కడుపులో దానిమ్మ పండుని తింటూ వస్తే అంటే ఎముకులు, పండ్లు గట్టిపడుతుంది.

334. **చదివేటప్పుడు వెలుతురుకి** ఎదురుగా కూర్చొని చదువుకూడదు. చదివినచో కళ్ళు పాడు అవును. వెలుతురు పుస్తకం పైన పడేటట్లు మాత్రమే చూసుకోవలెను. లేనిచో కళ్ళు దెబ్బ తింటాయి.

335. **జ్ఞాపక శక్తి ఎక్కువ అవడానికి** : క్యారెట్లు, అవుపాలు తేనె ఇవి మూడింటిన్ని ఒక రోజుకి 50 గ్రా విధంగా బెండకాయులో చేర్చుకొని తింటూ వచ్చాం అంటే జ్ఞాపక శక్తి ఎక్కువ అవుతుంది.

336. **నిరాహార దీక్ష** : నిమ్మపండు రసంలో మనం బతికేదానికి కావలసిన శక్తి వుంది. అందువలన నిరాహార దీక్ష వుండే వాళ్ళు నిమ్మరసాన్ని త్రాగుతారు.ఒళ్ళు మత్తు రాదు.

337. **ఉదయాన లేచి చల్లనీళ్ళతో** తల స్నానం రోజూ చేస్తే శరీరం చాలా ప్రకాశవంతంగా వుంటుంది.

338. **పిల్లల దగ్గులు** : దుంపంష్టము అరగదీసి చనుబాలతో నాకించిన చంటిపిల్లల సర్వదగ్గులు నివారించును.

339. **పిల్లలకు బలము వచ్చుటకు**: త్రిఫలాల చూర్ణము నెయ్యి తేనే చక్కెరలతో హల్వావేసి తినిపించిన బలము కలుగును.

340. **శరీరము చల్లబడుటకు**: వెల్లుల్లిపాయలు పసుపునూరి శరీరమునకు పట్టించిన శరీరము వేడి కలిగి చల్లదనము తొలగిపోవును.

341. **గాయములకు**: గాయము తగిలి రక్తస్రావం జరుగుచుండిన హారతి కర్పూరము నెయ్యి కలిపి గాయంమీద వేసి కట్టుకట్టినచో తక్షణం రక్తము కారుట ఆగును.

అల్లం లేహ్యం	కందగడ్డ లేహ్యం
వాయువు నొప్పులు, ఆకలి లేకుండా ఉండుట, అజీర్ణం	బయట మొలలు, లోపల మొలలు, రక్త మొలలు పోవటానికి
125 gms	125 gms
నీలి బృందాది తైలం	**అమృత సంజీవిని స్పెషల్ లేహ్యం**
వెంట్రుకలు రాలుట, చిన్న వయస్సులోనే తెల్ల వెంట్రుకలు రావటం, రాగి రంగులో వెంట్రుకలు రావటం మొ॥ పోవటానికి శరీర ఉష్ణాన్ని తగ్గించడం, వెంట్రుకలను నలుపుగా చేసి ఎక్కువగా రావడానికి	నరాలకి బలం ఇచ్చి, వీర్యం నష్టం అవకుండా చేయగలదు, రాత్రులలో శక్తిని పోకుండా చేస్తుంది. తెల్ల రక్త కణాలు ఎక్కువ కావడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది
125 ml.	125 gms
వల్ల లేహ్యం	**పూరం క్యాప్సుల్స్**
జ్ఞాపక శక్తి పెంచడానికి, కళ్ళు తిరగకుండా ఉండుటకు రక్తం శుద్ధి చేయుటకు	నెలసరి ఏర్పడే స్త్రీల బాధలకు, తెల్లపడుట, మూత్ర వ్యాధులకు మంచిది
125 gms	100 Nos. 1 Box

CONTACT:

Dr. R. UDAYA NARAYANA S.M.P.

Regd.No.7703-01-05-99

1-38-89, Near Hanuman Temple,

Police Line, Gun Bazar, Begumpet

Secunderabad - 500 003

Cell :9640887564